

## Koolilõuna nädalamenüü 06.04.2026 - 10.04.2026

### Tallinna Tõnismäe Riigigümnaasium

10–12 klass

Monday, 6.April	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	200	186	14.29	9.34	11.57	1;2
Aurutatud lillkapsas	100	24	1.76	0.22	5.06	
Keedetud täistera riis/keedetud riis	100	122	2.36	1.02	25.10	
Keedetud odrakruup	100	113	2.90	0.70	24.78	1
Kaalikasalat	80	38	0.76	0.23	9.15	
Salatilihtede segu, sibul, peet, valge redis	80	22	1.04	0.92	4.78	
Kastmevalik salatitele	11	62	0.12	6.70	0.23	10;2
Seemnesegu	23	126	5.24	10.06	5.71	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pim ja porgandi snäkid	170	65	1.19	0.68	15.56	
	Kokku :	819	31.43	30.71	113.45	
Kikerherne - mangokarri	200	292	11.01	14.32	24.67	

Tuesday, 7.April	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhaa	400	221	19.23	8.37	18.49	4
Kakaopuding	180	148	3.95	3.24	25.82	2
Maasika toormoos	30	12	0.18	0.05	2.80	
Pähklisegu	50	289	12.24	24.26	8.43	6;8
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja redise snäkid	170	60	0.61	0.52	14.65	
	Kokku :	820	38.80	37.62	87.02	
Itaaliapärane kruubisupp	300	145	6.87	0.77	30.88	1;9

Wednesday, 8.April	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss juustuga	60	175	9.51	13.02	5.20	1;2;3
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	100	35	1.20	0.65	7.20	
Keedetud kartul	100	78	2.22	0.99	15.33	
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas	80	37	1.64	0.34	7.83	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	23	126	5.24	10.06	5.71	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin ja kaalika snäkid	170	63	1.78	0.34	14.88	
	Kokku :	886	31.34	39.37	108.50	
Köögiviljaragu	200	97	3.22	1.43	19.40	

Thursday, 9.April	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	350	190	16.08	7.75	14.76	
Hapukoor, R 20 %	40	82	1.12	8.00	1.44	2
Kama- kohupiimakreem marjadega	180	158	10.44	3.65	19.72	1;2
Pähklisegu	40	231	9.79	19.41	6.74	6;8
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	170	55	0.60	0.48	13.52	
	Kokku :	806	40.62	40.47	73.01	
Kõrvitsa-läätsepüreesupp	300	195	9.88	6.76	25.04	
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1

Friday, 10.April	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kanapada köögiviljadega	200	105	13.76	1.38	10.72	9
Aurutatud rohelised herned	100	74	5.46	0.42	14.28	
Ahjukartulid ürtidega	100	109	2.66	0.64	23.66	
Keedetud täistera riis/keedetud riis	100	122	2.36	1.02	25.10	
Hapukapsasalat sibulaga	80	24	0.86	0.60	3.96	
Peet, porgand, porru, kaalikas	80	27	1.12	0.26	5.64	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	170	109	1.96	0.42	25.24	
	Kokku :	810	33.19	24.15	121.59	
Köögivilja-riisiroog	300	341	8.20	2.82	72.02	

Nädala keskmine :	<b>828</b>	<b>35.08</b>	<b>34.46</b>	<b>100.71</b>
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

## Koolilõuna nädalamenüü 20.04.2026 - 24.04.2026

### Tallinna Tõnismäe Riigigümnaasium

10–12 klass

Monday, 20.April	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihagulašš	200	174	12.56	8.34	12.26	1;2
Aurutatud brokoli	100	34	3.37	0.37	5.88	
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Keedetud riis	100	128	2.52	0.88	27.30	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	80	25	1.08	0.16	5.26	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	18	99	4.10	7.87	4.47	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	170	97	1.53	0.34	22.44	
	Kokku :	832	31.61	29.27	116.34	
Seenepada	200	120	3.92	7.72	9.21	

Tuesday, 21.April	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga	300	171	12.69	7.56	14.34	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Ploomikook	120	207	6.04	3.56	37.69	1;3
Pähklisegu	40	231	9.79	19.41	6.74	6;8
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	170	55	1.10	0.48	13.00	
	Kokku :	836	36.43	33.49	100.88	
Tomatine kartuli- ja riisipupp	300	136	4.03	0.76	29.23	

Wednesday, 22.April	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kergelt tomatine kana poolkoib	80	139	21.73	5.21	1.09	
Tomatikaste	100	30	0.99	0.74	5.13	
Ahjuvorgandi ribad	100	50	1.39	1.02	10.44	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Valge redise - hapukoosalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	80	33	1.14	0.28	7.10	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pim ja nuikapsa snäkid	170	57	0.76	0.51	14.11	
	Kokku :	823	40.06	28.45	108.49	
Lillkapsa - kikerhernekarr	200	257	7.43	17.75	14.71	

Thursday, 23.April	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-makaronisupp	350	223	19.47	5.46	24.41	1;4
Kohupiimavaht	150	240	11.00	18.90	6.18	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pähklisegu	35	202	8.57	16.98	5.90	6;8
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	170	60	1.02	0.56	14.62	
	Kokku :	823	42.83	43.11	69.19	
Tomatine oasupp kartuli ja riisiga	300	274	11.24	0.89	59.12	

Friday, 24.April	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid hakklihaga	300	499	17.62	15.28	71.52	1
Külm hapukooskaste	50	53	1.53	4.30	2.02	2
Aurutatud rohelised oad	100	29	1.78	0.10	6.72	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Jääsalat, mais, redis, porru	80	31	1.42	0.30	6.34	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pim ja porgandi snäkid	170	65	1.19	0.68	15.56	
	Kokku :	829	28.49	27.69	120.51	
Ühepajatoit kikerhernestega	300	218	9.15	2.84	37.95	

Nädala keskmine :	829	35.88	32.4	103.08
10 päeva keskmine :	828	35.48	33.43	101.89

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

tootarendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

## Koolilõuna nädalamenüü 27.04.2026 - 30.04.2026

### Tallinna Tõnismäe Riigigümnaasium

10–12 klass

Monday, 27.April	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Punane karri sealihaga	200	207	12.66	12.33	15.02	
Ahjuportandi ribad	100	50	1.39	1.02	10.44	
Keedetud riis	100	128	2.52	0.88	27.30	
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Peedi - küüslaugusalat	80	39	1.32	0.56	7.12	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	80	30	1.86	0.26	6.16	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	27	148	6.16	11.80	6.70	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Õun ja varsselleri snäkid	170	47	1.10	0.48	11.48	9
	Kokku :	830	32.56	31.03	116.33	
Oa-kõrvitsahautis maisiga	200	261	10.05	10.66	35.78	

Tuesday, 28.April	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš kanalihaga	350	133	16.07	0.44	16.69	
Hapukoor, R 20 %	40	82	1.12	8.00	1.44	2
Riisipuding	120	187	2.96	11.98	16.95	2
Marjasupp	50	20	0.14	0.01	4.44	
Pähklisegu	40	231	9.79	19.41	6.74	6;8
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja portandi snäkid	170	65	1.19	0.68	15.56	
	Kokku :	807	33.86	41.70	78.65	
Borš läätsedega	300	145	7.71	0.70	25.77	

Wednesday, 29.April	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	60	100	12.01	3.50	4.90	1;11;2;3;4
Piimakaste	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
Aurutatud rohelised herved	100	74	5.46	0.42	14.28	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Keedetud riis	100	128	2.52	0.88	27.30	
Portandi - jääkapsasalat	80	47	0.80	3.06	4.81	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	80	27	1.17	0.23	5.37	
Kastmevalik salatitele	18	101	0.20	10.96	0.38	10;2
Seemnesegu	17	93	3.88	7.43	4.22	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Õun ja redise snäkid	170	60	0.61	0.52	14.65	
	Kokku :	827	32.67	29.65	114.18	
Kikerhernepilaff	300	401	14.48	3.58	72.79	

Thursday, 30.April	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Gruusiapärase hartšo kanalihaga	300	143	14.38	0.57	20.96	9
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Vanilje-kooretarretis	150	214	5.99	9.31	25.84	2
Marja toormoos	30	11	0.26	0.04	1.87	
Pähklisegu	40	231	9.79	19.41	6.74	6;8
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin ja nuikapsa snäkid	170	57	1.36	0.26	13.77	
	Kokku :	808	35.21	36.77	87.09	
Tomatine köögiviljasupp pärlkuskussiga	300	149	6.12	1.05	30.77	1;9

Nädala keskmine :	818	33.58	34.79	99.06
10 päeva keskmine :	824	34.73	33.60	101.07

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.